



INFORMATIONS



MOLSHEIM Maison Multi Associative



Début le mardi 11 février 2020



DURÉE : 02:00

PROFILS : naturopathe

PRE REQUIS :

Conférence sur l'équilibre acido-basique

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO414

Prix : **35.00 €**

DESCRIPTION

3 séances :

- retour sur les notions de l'équilibre acido-basique (causes et préventions)
- quelques éléments de bases sur la gestion du stress et quelques exercices pratiques (respiration, méditation, visualisation).
- mettre en place une alimentation basifiante : exercice pratique



OBJECTIFS

- Avoir des notions de ce qu'est l'équilibre acido-basique
- Connaître les grandes lignes au niveau alimentaire à suivre pour le préserver
- Connaître quelques points essentiels à suivre au quotidien pour le maintenir (gestion des émotions, du stress, etc.)

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	11-02-2020	18:30	02:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Mardi	03-03-2020	18:30	02:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM